

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 2

 / Р.Ф. Калиенко /

« 07 » 04 2025г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"

 / Е.О. Розенбах /

« 07 » 04 2025г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше
МАОУ СОШ №2 с углубленным изучением
физики, математики, русского языка и
литературы**

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Верхняя Салда

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)

Борпакт: 7-11 net

№ п.п.	Прим пищи, наименование бренда	3	4			6	7	8					9					10					11					12					13					14					15				
			Пищевые вещества (г)					Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)																										

Связать: 7-11 лет

День: понедельник

Рацион: 1-4 ДОБЗ-В.Салда №2-24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ДЕНЬ: ВТОРНИК
Лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)

Бозпакт: 7-11 net

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	3 Масса порции	4			6 Пищевые вещества (г)	7 Энергетическая ценность (ккал)	8			11 E	12 Ca	13 P	14 Mg	15 Fe
			Б	Ж	У			В1	9 C	10 A					
Заправка															

Бюджет: 7-11 лет

День: вторник

Примерное меню и пищевая ценность
Рацион: 1-4 ДОВЗ-В.Салда №2_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)

Борпакт: 7-11 net

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	3	4			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Пищевые вещества (г)												
		Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)								

Связать: 7-11 лет

День: понедельник

Рацион: 1-4 ДОБЗ-В.Салда №2-24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_24

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,06	0,06	55,72		53,87	123,98	26,46	0,83
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
Итого за Завтрак			15,82	20,14	115,89	689,43				0,04	129,46		55,03	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
268,03	Биточек (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
205	Рис припущенный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	188,4	0,07	2,72			19,41	50,88		
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			24,04	32,83	136,18	928,2			2	0,47	81,38	125	57,42	2
Итого за день			39,86	52,97	252,07	1617,63		16,94	66,12	0,51	6	281,9	15	5,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_24

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235,02	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	90	14,17	10,8	8,37	187,43			0,03	1,03		89,19		0,57
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			21,2	17,58	115,46	660,95	0,38	20,64		1,06	72,97		63,16	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
291,01	Плов с куриным филе_в/у	240	23,31	27,08	74,6	600,84	0,2	7,8	33,6		43,28	227,16	64,68	2,19
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			31,66	32,82	166,65	1010,72		20	163,6	2,35	75,37		96,41	
Итого за день			52,86	50,4	282,11	1671,67		20	163,63	3,41		450,31		6,53

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Исмерное меню и пищевая ценность притовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№	Исмерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
84	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,12	0,26			98,95	216,64	15,48	2,55	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4	22			4,4	
76	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03			7,62	10,97	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62			0,77	
	Хлеб ржаной	30	31,83	35,39	141,31	993,84	1			0,71	97,63	151	181,09	3	
Ото за Обед															
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51	
49	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9	
	Хлеб пшеничный	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08	
Ото за Завтрак															
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77								0,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02	
203	Напиток "Виташка Лайт"	200			18	72									
300	Батончик Виталд	1	0,54	0,96	7,28	39,92									
73	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33									
Завтрак															
1	Прием пищи, наименование блюда	3	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
2	Масса порции	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Исмерное меню и пищевая ценность притовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№	Исмерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
02	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76							1,64	
71	Ренки	20	2,4	0,4	12,6	63									
60	Лутш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2			0,04	6	5,8	17	0,07	
71	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9	
49	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08	
Ото за Обед															
	Хлеб ржаной	30	31,83	35,39	141,31	993,84	1			0,71	97,63	151	181,09	3	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77	
48	Компот из яблок	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8		
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25			0,64		222,57		4,85	
805	Котлета (свинная)	90	12,24	22,86	23,67	320,4				6			15	0,72	
02	Лит из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62	0,07	39,8	39,59	16,23	0,65		
Завтрак															
84	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,12	0,26			98,95	216,64	15,48	2,55	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4	22			4,4	
76	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03			7,62		10,97	0,77	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62			0,77	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08	
Ото за Завтрак															
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77								0,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02	
203	Напиток "Виташка Лайт"	200			18	72									
300	Батончик Виталд	1	0,54	0,96	7,28	39,92									
73	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33									
Завтрак															
1	Прием пищи, наименование блюда	3	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
2	Масса порции	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Исмерное меню и пищевая ценность притовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№	Исмерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
02	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76							1,64	
71	Ренки	20	2,4	0,4	12,6	63									
60	Лутш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2			0,04	6	5,8	17	0,07	
71	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9	
49	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08	
Ото за Обед															
	Хлеб ржаной	30	31,83	35,39	141,31	993,84	1			0,71	97,63	151	181,09	3	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77	
48	Компот из яблок	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8		
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25			0,64		222,57		4,85	
805	Котлета (свинная)	90	12,24	22,86	23,67	320,4				6			15	0,72	
02	Лит из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62	0,07	39,8	39,59	16,23	0,65		
Завтрак															
84	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,12	0,26			98,95	216,64	15,48	2,55	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4	22			4,4	
76	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03			7,62		10,97	0,77	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62			0,77	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08	
Ото за Завтрак															
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77								0,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02	
203	Напиток "Виташка Лайт"	200			18	72									
300	Батончик Виталд	1	0,54	0,96	7,28	39,92									
73	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33									
Завтрак															
1	Прием пищи, наименование блюда	3	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
2	Масса порции	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			18,79	27,07	86,36	716,85		20	152,43	2,37	48,09		25,64	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
637	Азу по-татарски (свинина)__	240	15,85	8,58	4,46	161,86		1			28	189	30	3
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			20,71	13,9	59,41	441,08		1			28	189	28,28	3
Итого за день			39,5	40,97	145,77	1157,93	0,64	10,83	152,43	2,37	85,01	178,83	30	3,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	16,71	20,5	47,09	311,77								
378	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55								0,09
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			22,5	24,37	111,24	623,77	0,2				166,96		45,41	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,59	16,23	0,65
43 451	Каша "Царская"с филе кур_в/у	200	60,4	37,72	20,12	662,67								5,07
348	Компот из изюма_	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед.			72,91	44,2	114,53	1114,13		5		0,07	136,09	26	159,25	1
Итого за день			95,41	68,57	225,77	1737,9		149,08	10	0,07	16	154,39	8	52,42

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пациент: 1-4 ДОВЗ_В.Салда_№2_24
День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				У	Ж	Б		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

279	Тфтели 2-й вариант /свин/	60/30	6,96	16,1	11,6	22,3	0,19	0,92	16,2	21,62	85,51	17,3	0,88				
312	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2		37,02	86,6	27,8	0,95				
1 044	Орпучи свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4		3			14	25	8				
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03				2,8		0,28				
Итого за Завтрак			13,24	22,4	96,47	610,92		3			14	25	54,65				0,08

96,02	Расcolьнич ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39		29,19	56,7	24,16	0,93				
291,01	Плов с куриным филе в/у	200	19,42	22,57	62,17	500,7	0,17	6,5	28	36,06	189,3	53,9	1,82				
388,06	Компот из ягод (заморожка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6				
Итого за Обед			28,26	28,89	164,92	955,49		30	0,36	86,93		106,61	0,08				
Итого за день			41,5	51,29	261,39	1566,41	0,75	34,7	46,2	0,36	151,25	437,51	8	6,64			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пациент: 1-4 ДОВЗ_В.Салда_№2_24
День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				У	Ж	Б		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

268	Котлеты, биточки, шницели	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		0,72				
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	0,64				222,57	4,85				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	0,03	2,26	1,56	1,27	0,31					
Итого за Завтрак			25,29	31,37	119,82	858,38	0,43	1	0,67		60,09	125	166,13	2			0,11

99,02	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	0,05	7,98		26,81	379,04	15,96	0,6				
255	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	26,96			25,51		0,06				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49					31,26						
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03				2,8		0,28				
Итого за Обед			50,78	42,53	82,16	939,26					30,78		0,08				
Итого за день			76,07	73,9	201,98	1797,64	12,85	26,96	0,67	6	662,74	15	8,55				
Среднее за период			53,32	58,58	237,47	1611,4	0,72	16	1,06	24	114	181,57	2				
Итого за период			533,24	585,82	2374,71	16114,04	7,2	161	10,62	236	1140	815,7	17				

Составил _____
Зам. м. Буха 2



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11 ДОВЗ, В.Салда, №2_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№	печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46									
352,03	Напиток "Виташка Лайт"	200			18	72									
Хачапури с сыром	60	9,06	16,75	17,64	259,26		0,2	0,07							0,2
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72		0,06	0,05				7,62			10,97
Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44										0,08
Итого за Завтрак															
			24,14	32,39	113,02	806,72	0,11	25				248,54			22,73

Обед.

102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2					88,13		2,05
371	Резинки	20	2,4	0,4	12,6	63									
260	Гуляш свиная	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	1	3		0,05	7	6,96	20	0,08	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 варинт)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03					2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96		0,08	0,06				10,16			14,62
Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88										0,15
Итого за Обед.															
			41,58	59,01	213,84	1373,12	0,95	3		1,05	83,39	193	301,72	1	12,91

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: 5-11 ДОВЗ, В.Салда, №2_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№	реп.	Прим пищи, наименование блюда	3	Масса порции			Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	7	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				4	Б	Ж	У	С			А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Заправка																
1																
2																
3																
4																
5																
6																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

274	Зразы рыбные (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51			
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9		0,02	1,3					0,06
54,9	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	28,9	113									0,9
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72		0,06	0,05				7,62			10,97
Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44										0,08
Итого за Завтрак															
			22,06	30,58	103	836,07	28	24,92	0,02	105,13	26	66,21	1		

Обед.

82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68		35,53	39	18,66	0,88		
268,04	Щицели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8	
143	Ры из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	0,08	21,48	78,9		63,71	77,12	24	0,68	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6		
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96		0,08	0,06		10,16				14,62	1,02
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66										0,11
Итого за Обед.															
			23,66	37,02	133,42	907,28		80,9	0,36	156,09	139	86,53	2		

Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	0,08	74,29		71,83	165,31	35,28	1,11
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77								0,13
438	Булочка с корицей_	50	3,79	3,09	25,5	147,17								
Итого за Завтрак			20,72	26,33	142,72	880,08				0,04	144,43		59,56	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
268,03	Биточек (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
205	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	0,08	3,26			23,29	61,06		
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			27,76	37,37	154,17	1059,88			2	0,5	93,44	139	66,32	2
Итого за день			48,48	63,7	296,89	1939,96		20,79	84,69	0,54	7	344,37	16	5,94

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235,02	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	100	15,74	12	9,3	208,26			0,03	1,14		99,1		0,63
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			24,2	20,04	130,94	751,28	0,44	24,39		1,17	85,71		74,8	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
291,01	Плов с куриным филе_в/у	280	27,19	31,6	87,04	700,99	0,24	9,11	39,2		50,49	265,03	75,47	2,55
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			37,42	38,56	193,11	1176,98		20	169,2	2,35	90,73		115,5	
Итого за день			61,62	58,6	324,05	1928,26		20	169,23	3,52		526,31		7,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возраст: 12 лет и старше

1: 1000

№ п.р.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Ca		P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
284	Омлет натуральный	200	18,35	31,95	25,8	380,96	0,16	0,35				131,93	288,85	20,64	3,4
424	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32									
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03					2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05				7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44									0,08
Итого за завтрак			29,13	39,85	121,56	869,28						141,43		34,13	
88,02	Шп из свежей капусты с картофелем	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01	0,09	49,28	49,02	20,09	0,8		
268,05	Котлета (свинная) на кунном бульоне	100	13,6	25,4	26,3	356							16	0,8	
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7		0,77			267,08			5,82
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132							16	8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05							0,11
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66									0,07
Итого за Обед			36,48	40,25	155,64	1114,38	1		0,86	114,59	165	214,87	24	12,83	
Итого за день			65,61	80,1	277,2	1983,66	161,19		0,86	23	607,75	24	12,83		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(лист 5)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: 5-11 ДОВЗ-В.Салда №2-25
День: суббота

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Всё)
Возраст: 12 лет и старше

Сезон: 01.01-12.31 (Bce)

1 :кнәдәһ

№	п.р.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				У	Ж		А	С	Е	Р	Мg		Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174		Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,04	0,16	8,16	19,46	23,4	5,42	0,1
9 030,0		Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92							
15		Сир (поднимит)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5	150	90	8,25	0,12
378		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05		7,62	10,97		0,11
		Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66							
Итого за Завтрак				11,91	10,93	63,52	366,26				304,57		41,29	
82,02		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68		35,53	39	18,66	0,88
295		Котлеты рубленные из говяжьего фарша	100	20	23	47,6	388		0,07	12,68		6	8,57	8
309		Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51	
388,06		Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62	10,97	0,77
		Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66							0,11
Итого за Обед				32,83	35,04	163,18	1070,59		1	14,68	0,36	92,86	56,25	1
Итого за день				44,74	45,97	226,7	1436,85			13,06	64,34	0,36	307,88	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
352,03	Напиток "Витошка Лайт"_	200			18	72								
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,96	14,7	216,05		0,17	0,06					0,17
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			20,38	27,41	114,68	764,38	0,15	25			237,95		35,25	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
54,9	Компот из клубники_	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			37,51	52,25	212,06	1293,47	0,9	30		1,04	128,96	187	330,6	2
Итого за день			57,89	79,66	326,74	2057,85		23,45	0,06	1,04	366,91	483,05	17	56,91

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
	Икра кабачковая_ттк	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,03	2,1		0,93	12,3	11,1	4,5	0,21
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
Итого за Завтрак			21,65	31,9	86,13	782,87			24,92	0,93	78,29		33,13	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
637	Азу по-татарски (свинина)_	250	16,51	8,94	4,65	168,6		1			29	196	32	3
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед.			24,15	16,22	91,87	599,4		21	130	2,35	29	196	38,61	3
Итого за день			45,8	48,12	178	1382,27		17,04	154,92	3,28	29	216,29	32	4,15

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Пациент: 5-11 ЛОВЗ-В.Салда_№2_25
День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

Завтрак																	
173		Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	386										
424		Булочка домашняя	50	3,66	3,26	28,2	156,16										
378		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10							
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05								
		Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44										
		Хлеб свежий	1	0,8	0,8	19,6	94										
Итого за завтрак																	
				29,91	32,36	148,16	843,16	0,2			0,4					45,35	4,4

88,02		Шн из свежей капусты с картофелем	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49,02	20,09	0,8		
43,451		Каша "Парская" с филе кур_в/у	280	84,56	52,82	28,18	927,75										
348		Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132										
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05								
		Хлеб ржаной	30	0,96	0,9	14,94	66										
		Хлеб свежий	30	1,43	0,9	14,94	66										
Итого за обед																	
				96,45	59,47	112,15	1335,75		7		0,09	173,15	26	204,62	1	14,45	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Пациент: 5-11 ЛОВЗ-В.Салда_№2_25
День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

Завтрак																	
279		Тфтели 2-й вариант /свин-/	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	0,22	1,07	18,9							
312		Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84								
376		Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60										
424		Булочка с маком	50	3,66	3,26	28,2	156,16										
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03								
		Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44										
Итого за завтрак																	
				18,21	29,3	134,79	841,35									63,23	0,08

96,02		Расcольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39								
291,01		Плов с куриным филе_в/у	240	23,31	27,08	74,6	600,84	0,2	7,8	33,6							
388,06		Компот из ягод (заморожка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8										
		Хлеб пшеничный	50	2,39	1,5	24,9	110										
		Хлеб ржаной	50	1,5	1,2	24	120	0,1	0,08								
Итого за обед																	
				35,98	35,02	206,69	1193,63									129,61	0,19

Итого за день
54,19 64,32 341,48 2034,98 39,84 54,5 35,6 102,66 506,94 8,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
406	Гребешок с повидлом_	50	2,8	1,08	23,6	115,34				0,06		2,62		0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			30,01	35,82	143,83	1021,72	0,47	1		0,86	68,9	139	194,24	2
Обед.														
99,02	Суп из овощей на курином бульоне_	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	0,06	9,88			33,19	469,29	19,76	0,74
255	Печень по-строгановски_	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			52,64	44,64	94,1	1024,21					72,64		34,99	
Итого за день			82,65	80,46	237,93	2045,93		17,56	26,96	0,86	7	806,37	16	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	6	6,96	31,74	281,39				0,1	8	37,51	21	0,24
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
378	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			19,15	18,16	78,78	613,47	0,23			0,1	437,13	58	56,62	1
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			21,73	35,48	158,98	999,8			26,92	0,36	144,74		102,72	
Итого за день			40,88	53,64	237,76	1613,27		36,11	99,92	0,46	8	594,11	21	5,95
Среднее за период			61,64	68,78	272,53	1877,09	0,78	14		1,1	20	106	200,74	2
Итого за период			739,66	825,4	3270,34	22525,13	9,3	162		13,2	242	1268	2408,88	19

Составил _____ Зам. гл. буха 2



Подпись _____

ОАО "Комбинат школьного питания №1"

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью 7 (семь) листов